

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут економіки та менеджменту
Кафедра суспільних дисциплін

07-03-331М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
до практичних робіт
із навчальної дисципліни
«Психологія здоров'я»
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
спеціальності 053 «Психологія»
денної форми навчання

Рекомендовано науково-методичною
радою з якості ННІЕМ
Протокол № 1 від 02.09.2021 р.

Рівне – 2021

Методичні вказівки до практичних робіт із навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за освітньо-професійною програмою «Психологія» спеціальності 053 «Психологія» денної форми навчання [Електронне видання] / Смольська Л. М. – Рівне : НУВГП, 2021. – 16 с.

Укладач:

Смольська Л. М., кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри медико-психологічних дисциплін.

Відповідальний за випуск Олексін Ю. П., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри суспільних дисциплін.

Рецензент, керівник групи забезпечення спеціальності: Ставицький О. О., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри суспільних дисциплін.

© Смольська Л. М., 2021

© НУВГП, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. Тематичний розподіл годин с/практичних занять.....	6
РОЗДІЛ 2. Методичні рекомендації до с/практичних занять.....	6
МОДУЛЬ 1. Теоретичні основи психології здоров'я. С/практичне заняття №1. Тема 1. Здоров'я як предмет інтегральних наукових досліджень та практичного запиту.....	6
С/практичне заняття № 2. Тема 2. Особистісна зрілість та внутрішня картина здоров'я.....	8
С/практичне заняття № 3. Тема 3. Саморегуляція, самоконтроль, самоуправління – їх функціональне значення для здоров'я.....	9
МОДУЛЬ 2. Психологія здоров'ятворчості та здоров'язбереження. С/практичне заняття № 4-5. Тема 4. Енергетична сила та впевненість особистості – основа здоров'я протягом життя	11
С/практичне заняття № 6-7. Тема 5. Здоров'ятворчі та здоров'я зберігаючі підходи в ранньому, дошкільному та шкільному віці.....	12
С/практичне заняття № 8-9. Тема 6. Здоров'я в різні вікові періоди дорослості; особистісне та професійне довголіття.....	14
РОЗДІЛ 3. Розподіл балів, які отримують студенти.....	15

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я» належить до вибіркового компоненту магістерської ОПП. Вивчення її передбачає ґрунтовні знання та вміння здобувачів освіти з тих психологічних дисциплін, які допомагають розкрити психологічні причини здоров'я, методи та засоби його збереження, зміцнення та розвитку. В рамках дисципліни магістранти досліджують:

- критерії психічного та соціального здоров'я, соціально-психологічні фактори сприяння благополуччю в різні вікові періоди життя;
- шляхи прищеплення клієнтам звичок здорового способу життя й запобігання руйнівним соціальним та біологічним процесам;
- психологічні механізми стресостійкості та проблеми психологічного забезпечення професійного здоров'я.

Мета дисципліни „Психологія здоров'я” - системно оволодіти теоретичними та практичними основами збереження та зміцнення інтегрального здоров'я людини. Курс передбачає розв'язання наступних **задач**:

- засвоїти методи та прийоми виявлення проявів біопсихологічного цілісного благополуччя,
- засвоїти методи та прийоми збереження працездатності, самовпливу на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій,
- засвоїти способи формування свідомого ставлення до власного здоров'я, його відновлення, практикування здорового способу життя.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен оволодіти **компетенціями**:

знати основні критерії оцінки психологічних умов формування, підтримки, розвитку фізичного, психічного, соціального здоров'я в різному віці.

вміти:

- самостійно вивчати та аналізувати психологічну літературу;
- здійснювати психологічний супровід клієнтів для його/її здорової самореалізації;
- проводити психологічне обстеження для виявлення психосоматики;
- добирати адекватні віку клієнта та професійній гіпотезі практичні методи сприяння оздоровлення;
- складати корекційні програми та програми особистісного оздоровчого дизайну;
- реалізувати стійку позитивну настанову на наявні й потенційні ресурси клієнта у та партнерстві з психологом, іншими фахівцями, соціальним оточенням;

- реалізувати стійку настанову на відкритість до особистісного та професійного розвитку й вдосконалення.

Запропоновані методичні вказівки дозволять забезпечити максимальну самостійність студентів під час підготовки до практичних занять та їх проведення.

Авторська методична концепція вивчення дисципліни полягає в тому, щоб максимально організувати самостійну пізнавальну діяльність студентів. Вона складається з компонентів:

- 1) Пізнавально-орієнтувального компонента – студент самостійно робить огляд загального змісту теми, питань, завдань, списку джерел з тим, щоб зорієнтуватись:
 - а) в обсязі матеріалу; б) його місці в системі предметної теорії та практики; в) легкості/складності у використанні.
- 2) Пізнавально-структуруючого компонента – студент самостійно структурує та переструктурує матеріал різного ступеня складності з тим, щоб зробити його «своїм», тобто надати йому нового вигляду та особистісного смислу:
 - а) простішого для сприймання та запам'ятовування;
 - б) відповідного до смаків та професійних інтересів (мотивація самовираження);
 - в) цікавим для обговорення з колегами, що відповідає комунікативним потребам та лідерським компетенціям здобувача освіти.
- 3) Пізнавально-пошукового компонента – студент самостійно шукає та створює інформацію з тим, щоб:
 - а) поглибити власний професійний ресурс знань та вмінь;
 - б) підтримувати високий рівень психічної енергії та самоповаги;
 - в) набувати вмінь практикуватись у професійному діапазоні творчих завдань.
- 4) Експериментально-дослідницького компонента – студент самостійно проводить емпіричні дослідження за темами з тим, щоб:
 - а) накопчувати практичний досвід;
 - б) перевіряти дію вивчених методів на практиці та формувати власний методично-професійний профіль;
 - в) розвивати діловий прагматизм.

Для реалізації усіх компонентів **завдання для самостійної роботи** сформульовані до кожної практичної роботи так, щоб студенти могли опрацювати тему в повному діапазоні компонентів освітньої діяльності: орієнтувальної, структуруючої, пошукової, експериментально-дослідницької.

РОЗДІЛ 1

ТЕМАТИЧНИЙ РОЗПОДІЛ ГОДИН С/ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ Теми	Назва теми с/практичного заняття	Кількість Годин	№ с/практ. заняття
1	Здоров'я як предмет інтегральних наукових досліджень та практичного запиту	2	1
2	Особистісна зрілість та внутрішня картина здоров'я	2	2
3	Саморегуляція, самоконтроль, самоуправління – їх функціональне значення для здоров'я	2	3
4	Енергетична сила та впевненість особистості – основа здоров'я протягом життя	4	4-5
5	Здоров'ятворчі та здоров'я зберігаючі підходи в ранньому, дошкільному та шкільному віці	4	6-7
6	Здоров'я в різні вікові періоди дорослості; особистісне та професійне довголіття	4	8-9
Всього годин:		18	

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО С/ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

МОДУЛЬ 1. Теоретичні основи психології здоров'я С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 1 (2 год)

ТЕМА 1. Здоров'я як предмет інтегральних наукових досліджень та практичного запиту.

Особистісна зрілість та внутрішня картина здоров'я

Мета: Ознайомитись з поняттями психології здоров'я, особистісна зрілість, внутрішня картина здоров'я її та відповідними до них категоріями, обговорити теоретичні концептуальні підходи, що є в основі практичних методів у велнес-коучінгу; мотивуватись до вивчення курсу для майбутньої професії.

Завдання:

1. Попередньо прочитайте анотацію та опрацюйте тематичну літературу.
2. Сформулюйте наукові проблемні питання за темою.
3. Обговоріть зміст обох тем заняття, спираючись на свій план-конспект або презентацію.

4. Продумайте зміст творчого міні-проєкту «Рекламна презентація авторського курсу «Психологія здоров'я – практикуючому психологу». Обговоріть в парах та створіть парні буклети.

Анотація теми

Наукові напрямки, що вивчають здоров'я. Запит на психологію здоров'я у зв'язку з проблемами соціального та індивідуального благополуччя. Задачі психології здоров'я. Розвиток науки «психологія здоров'я» у зв'язку з глобальними світовими проблемами екології, пандемії, стресогенності. Здоров'я людини в контексті психології. Базові визначення стану здоров'я. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості. Моделі здоров'я. Ознаки і фактори здоров'я. Психічне здоров'я як сукупність адекватної функціональності нервової системи та забезпечення нею фізичної, емоційної та інтелектуальної інтеграції в соціум. Психологічне здоров'я – це відповідність віковим нормам психічного та біологічного розвитку. Предмет психології здоров'я - здорова особистість та умови забезпечення її розвитку. Еталони здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Роль цінностей: розвитку, творчості, самореалізації у процесі підтримки та відновлення здоров'я. Холістична (цілісна) модель здоров'я особистості. Критерії психічного здоров'я. Соціальне здоров'я. Ознаки і фактори здоров'я. Методики дослідження соціального здоров'я.

Література

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : електронний навчальний посібник / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ —Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011., 430 с.
2. Психология здоровья: электронное учебное пособие / Е. А. Денисова и др. Тольятти : Изд-во ТГУ, 2017. 107 с.
3. Психология здоровья : учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2006. 607 с.
4. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр “Академия”, 2001. 352 с.

Відеоматеріали до занять

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=JQZ8JlzFJCA>

1 год. 20 хв. Лекція з психології здоров'я.

- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=n6Wp2pKHPI0>

30 хв. Психологія здоров'я

Тема навчально-наукового дослідження:

Психолог здоров'я, wellness-coach – нові професії на ринку попиту.

СПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 2 (2 год)

ТЕМА 2.. Особистісна зрілість та внутрішня картина здоров'я

Мета: Ознайомитись з поняттями внутрішня картина здоров'я її та відповідними структурою, параметрами, категоріями; обговорити теоретичні концептуальні підходи, що є в основі внутрішньої картини здоров'я/хвороби; мотивуватись до вивчення курсу для майбутньої професії.

Завдання:

1. Попередньо прочитайте анотацію та опрацюйте тематичну літературу.
2. Складіть план теми та зробіть короткий конспект або презентацію.
3. Обговоріть зміст теми з колегами.
4. Продумайте зміст творчого міні-проекту «Моя картина здоров'я». Обговоріть в парах, як цей метод можна використовувати. Виконайте методичний опис та зробіть стимульний матеріал до свого проекту «Моя картина здоров'я».
5. Зробіть дослідження по темі заняття та оформіть його.

Анотація теми

Категорія «особистісна зрілість» та її зв'язок із здоров'ям. Норма, її відносність та динамічність як умова здоров'я. Критерії норми. Рівні психічного розвитку в контексті норми. Гуманістичні акценти здорової особистості в теоріях західних вчених. Характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих людей А. Маслоу, Г. Олпорт та його погляди на здорову особистість. Умови здоров'я за В.Франклом. Принципи та правила розвитку здорової особистості Н. Енкельмана. П. Калью, А. Елліса та ін. Внутрішня картина здоров'я за В.Є.Каганом як протилежне внутрішній картині хвороби. Різні сфери життя, відображені у внутрішній картині здоров'я. Елементи картини здоров'я. Формування та динаміка картини здоров'я. Міфи про порушення здоров'я. Когнітивна, емоційна, поведінкова грані здоров'я. Картина здоров'я в залежності від різних корелюючи факторів: віку, самооцінки, функціональної асиметрії, адаптивності тощо. Конгруентність та картина здоров'я. Уявлення про якість життя у зв'язку з картиною здоров'я.

Багатовимірна теоретична модель внутрішньої картини здоров'я. Характеристики внутрішньої картини здоров'я. Функції картини здоров'я. Позитивні емоції та здоров'я. Діагностичні методи визначення внутрішньої картини здоров'я. Спостереження, експеримент та його різновиди, біографічний метод, інтерв'ю (бесіда). Використання стандартних методик в експериментальному дослідженні.

Література:

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : електронний навчальний посібник / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011., 430 с.
2. Психология здоровья: электронное учебное пособие / Е. А. Денисова и др. Тольятти : Изд-во ТГУ, 2017. 107 с.
3. Психология здоровья : учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2006. 607 с.
4. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр “Академия”, 2001. 352 с.
5. Сидоров П. И., Парняков А. В. Введение в клиническую психологию: Т. II. : учебник для студентов медицинских вузов. М. : Академический проспект, Екатеринбург : Деловая книга, 2000., 381 с. URL: <https://www.klex.ru/6da>

Відеонавчання до заняття:

<https://www.youtube.com/watch?v=IxUSg3hzOdY>
20 хв. Внутрішня картина здоров'я

Тема навчально-наукового дослідження: Формування внутрішньої картини здоров'я – спільна мета психолога здоров'я та клієнта.

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ №3 (2 год)

ТЕМИ 3. Саморегуляція, самоконтроль, самоуправління – їх функціональне значення для здоров'я.

Мета: Ознайомитись концептуально з поняттями саморегуляція, самоконтроль, самоуправління; обговорити відповідні практичні методи застосування у консультативній, корекційній роботі й велнес-коучінгу.

Завдання:

1. Попередньо прочитайте анотацію та опрацюйте тематичну літературу.
2. Складіть план та короткий конспект (презентацію) змісту теми.
3. Складіть перелік з методик дослідження.
4. Обговоріть тематичний зміст та методики. Апробуйте в парах.
5. Зробіть індивідуальний або парний міні-проект у вигляді рекомендацій, пам'яток для професійного застосування.
6. Опрацюйте тему навчально-наукового дослідження та оформіть.

Анотація теми

Поняття та опис саморегуляції за різними критеріями. Саморегуляція з позиції гомеостатичного балансу, корекції динаміки втомлюваності, спрямованості на відновлення. Психологічна настанова та її роль у саморегуляції. Слова як програмуючі коди. Уява та саморегуляція. Візуалізація та уява. Спонтанність та відсутність напруження. Динаміка розслаблення - напруження-розрядки та їх цілісна саморегулятивна функція. Види саморегуляції. Самоконтроль стану та поведінки у забезпеченні здоров'я. Засоби самоконтролю. Самоуправління та особистісне зростання. Самолідерство та самоменеджмент у психології здоров'я. Психогігієна як інституціональна та особистісна стратегія свідомого самоуправління для здоров'я.

Література:

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : електронний навчальний посібник / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011., 430 с.
2. Психология здоровья: электронное учебное пособие / Е. А. Денисова и др. Тольятти : Изд-во ТГУ, 2017. 107 с.
3. Психология здоровья : учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2006. 607 с.
4. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр "Академия", 2001. 352 с.

Відеоматеріали до заняття

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=x958v3CDBeU>
7 хв. Самоконтроль
- 2) https://www.youtube.com/watch?v=54Uct_CzsvY

- 16 хв. Приёмы саморегуляции.
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=BLKlYpfxCOs>
- 4) 5 хв. Саморегуляция
<https://www.youtube.com/watch?v=XmZGIR-Kt50>
- 14 хв. Самоконтроль
- 5) <https://www.youtube.com/watch?v=HfktZzHEkAY> 33 хв. Самогіпноз для введення оздоровчих цілительних практик
- 6) <https://www.youtube.com/watch?v=-ZHioG0BViU> 41 хв. Медитация Прощения
Хоопопоно Отпустить Обиду и Вину

Тема навчально-наукового дослідження: Саморегуляція майбутніх психологів.

МОДУЛЬ 2. Психологія здоров'ятворчості та здоров'язбереження

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ №4-5 (4 год)

ТЕМА 4. Енергетична сила та впевненість особистості – основа здоров'я протягом життя

Мета: Ознайомитись з поняттям психологічної впевненості; обговорити відповідні практичні методи формування та апелювання до впевненості у консультативній, корекційній роботі й велнес-коучінгу.

Завдання:

1. Попередньо прочитайте анотацію та опрацюйте тематичну літературу.
2. Складіть план та короткий конспект (презентацію) змісту теми.
3. Підберіть методики формування та дослідження впевненості.
4. Обговоріть тематичний зміст та методики. Апробуйте в парах.
5. Зробіть індивідуальний або парний міні-проект у вигляді рекомендацій, пам'яток, стимульного матеріалу для професійного застосування.
6. Опрацюйте тему навчально-наукового дослідження та оформіть.

Анотація теми

Стресогенні умови життя та здоров'я людини. Функціональність стресів та енергорегуляція. Стрес менеджмент та допінг-стратегії. Духовна сила віри. Віра як філософська, психологічна та цілительна категорія. Духовні мотиви психології здоров'я. Віра, що дає енергію та впевненість. Довіра в основі стосунків як фактор здоров'я. Впевненість в собі як протилежність тривожності. Критерії та ознаки впевненості в собі. Впевненість, віра та початок життя: материнські умови здорового потомства. Проблема

жіночого комплексного благополуччя та здоров'я нації в Україні. Творення траєкторії та простору якісного життя.

Література:

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : електронний навчальний посібник / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ — Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011., 430 с.
2. Практикум по психологии здоровья : электронное учебное пособие / Под редакцией д.психол.н, проф. Г. С. Никифорова. СПб. : «Питер», 2005. 355 с.
3. Психология здоровья: электронное учебное пособие / Е. А. Денисова и др. Тольятти : Изд-во ТГУ, 2017. 107 с.
4. Психология здоровья : учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2006. 607 с.
5. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр “Академия”, 2001. 352 с.

Відеоматеріали до заняття

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=-0ut5EPROeQ>
15 хв. Самый практичный способ обрести уверенность в себе (3 важных этапа)
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=JnlpKPRj83E> 5хв. Три совета для обретения внутренней силы
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=p1sFg6DqPms>
(15 хв.) Исцеление, омоложение, развитие. Настрой Сытина
- 4) <https://www.youtube.com/watch?v=HfktZzHEkAY> 33 хв. Самогіпноз для введення оздоровчих цілительних практик
- 5) https://www.youtube.com/watch?v=y7v0_FIKdoo 37 хв. Медитация для Омоложения и Накопления Энергии Место Силы Восстановление Жизненных Сил

Тема навчально-наукового дослідження: формування впевненості у фокусі уваги психолога здоров'я, велнес-коуча.

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 6-7 (4 год)

ТЕМА 5. Здоров'ятворчі та здоров'я зберігаючі підходи в ранньому, дошкільному та шкільному віці.

Мета: Ознайомитись із здоров'ятворчими та здоров'язберігаючими підходами в дитячих вікових періодах, вчитись чітко їх диференціювати та моделювати у здійсненні

консультацій батькам, корекції; практикуватись у складанні оздоровчих програм в роботі з дітьми та дорослими, що їх оточують.

Завдання:

1. Попередньо прочитайте анотацію та опрацюйте тематичну літературу.
2. Складіть план та висвітліть питання за темою.
3. Складіть перелік оздоровчих технік, вправ, засобів для використання в роботі з клієнтами дитячого віку, їх батьків, вихователів, вчителів.
4. Обговоріть опрацьований матеріал.
5. Зробіть індивідуальний або парний міні-проект у вигляді рекомендацій, пам'яток для професійного застосування. Обміняйтесь напрацюваннями.
6. Опрацюйте тему навчально-наукового дослідження та оформіть.

Анотація теми

Ранній вік та фактори здорового розвитку дитини. Дошкільник: ігрова діяльність, дозвілля, режим дня, пізнавальна активність в сім'ї та дошкільному виховному закладі. Чинники та шляхи забезпечення здоров'я школяра: роль розвитку особистості та ціннісних пріоритетів соціального середовища. Роль психолога в професійному забезпеченні та дотриманні умов здоров'ятворчості та здоров'язбереження в пологових будинках, жіночих консультаціях, дитячих установах. Методи та методики дослідження здоров'я дітей різного віку. Робота з соціальним оточенням (дорослими) по упровадженню в їхню систематичну практику навчання дітей здоровим звичкам.

Література:

1. Практикум по психологии здоровья : электронное учебное пособие / Под редакцией д.психол.н, проф. Г. С.Никифорова. СПб. : «Питер», 2005. 355 с.
2. Психология здоровья: электронное учебное пособие / Е. А. Денисова и др. Тольятти : Изд-во ТГУ, 2017. 107 с.
3. Психология здоровья : учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2006. 607 с.
4. Васильева О. С., Филатов Ф. Р Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр "Академия", 2001. 352 с.

Відеоматеріали до заняття

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=nHa4-SV-3wI> 4 хв. Здоров'є грудного реб'єнка
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=FInCJOBLaQ0> 5 хв. 5 фраз, которме нелъзя говорить реб'єнку
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=E5N4kTHwUD0> 2 хв. Психическое здоров'є реб'єнка
- 4) <https://www.youtube.com/watch?v=p6UaVDcMo0g> 2 хв. Почему дети не любят ходить в школу?

Тема навчально-наукового дослідження: Гендерний підхід до формування навичок здоров'язбереження у дітей, підлітків, юнаків.

С/ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ № 8-9 (4 год)

ТЕМА 6. Здоров'я в різні вікові періоди дорослості; особистісне та професійне довголіття

Мета: Ознайомитись із здоров'ятворчими та здоров'язберігаючими підходами в житті дорослих, вчитись оперувати аргументами та переконливими прикладами в здійсненні консультацій, корекції, велнес-коучінгу; практикуватись у складанні оздоровчих програм в роботі з дорослими відповідно до клієнтського запиту або задач установи; вдосконалюватись у провайдерстві професійного здоров'я серед психологів, педагогів, управлінців.

Анотація теми

Життєвий період молодості та психічне здоров'я студента. Фактори енергетичної сили та фактори, що негативно впливають на здоров'я студента. Поведінкові психотипи студентів, що сприяють чи перешкоджають здоров'ю. Зрілий вік і професійне здоров'я – ресурси та фактори ризику, зокрема для психолога. Люди старшого віку: психологічні, фізичні та соціальні виклики. Професія геріатра, фахівця, що займається супроводом збереження здоров'я та компенсаційних механізмів людей старшого віку. Джерела розвитку професіоналізму та довголіття психолога. Тренінгові групи психотілесного дизайну для психологів.

Література:

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : електронний навчальний посібник / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ — Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011., 430 с.
2. Практикум по психологии здоровья : электронное учебное пособие / Под редакцией д.психол.н, проф. Г. С.Никифорова. СПб. : «Питер», 2005. 355 с.
3. Психология здоровья: электронное учебное пособие / Е. А. Денисова и др. Тольятти : Изд-во ТГУ, 2017. 107 с.
4. Психология здоровья : учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2006. 607 с.
5. Васильева О. С., Филатов Ф. Р Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр “Академия”, 2001. 352 с.
6. Сидоров П. И., Парняков А. В. Введение в клиническую психологию: Т. II : учебник для студентов медицинских вузов. М. : Академический проспект, Екатеринбург: Деловая книга, 2000., 381 с. URL: <https://www.klex.ru/6da>

Відеоматеріали до заняття

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=sKeEleUpc5k> 4 хв. Психологія здоров'я. Як впливають на здоров'я думки, почуття та емоції
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=24KT3m6Nv6s> 5хв. Смех для здоровья и долголетия
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=PLhhfnrV8dg> 25 хв. Правила успешного долголетия.

Тема навчально-наукового дослідження: Автобіографічні книжки видатних діячів з високою тривалістю життя та їх сугестивний вплив на читача.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Поточне тематичне на с/практичних заняттях							Су ма Бал ів
№ Теми	1	2	3	4	5	6	
Години	2	2	2	4	4	4	
Бали за тему	5	5	5	10	10	10+15	60

За МК-1 – **20** балів, за МК-2 – **20** балів.

Підсумковий контроль: залік (40 балів). Всього: **100** балів.

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	Відмінно	Зараховано
82-89	Добре	
74-81		
64-73	Задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано з можлив. повторного складання
0-34	незадовільно, з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано, з обов’язк. повторним вивченням дисципліни